


## Recommandations sanitaires en cas d'épisode de pollution

Lors d'un pic de pollution, le respect des recommandations sanitaires reproduites infra permettra de limiter les conséquences sanitaires de l'épisode de pollution. Ces recommandations sont à destination des personnes **vulnérables** et **sensibles** et de la **population générale**, et sont à mettre en œuvre en cas de déclenchement des procédures préfectorales, en fonction de la nature du polluant.

**Pollution de l'air par les PM<sub>10</sub> / NO<sub>2</sub> / SO<sub>2</sub>**  
Recommandations sanitaires



Il convient de maintenir les pratiques habituelles de ventilation et d'aération (la situation, lors d'un épisode de pollution, ne justifie pas des mesures de confinement) et de ne pas aggraver les effets de cette pollution en s'exposant à des facteurs irritants supplémentaires : fumée de tabac, utilisation de solvants en espace intérieur, chauffage au bois, exposition aux pollens en saison...

**Personnes sensibles et vulnérables \***


- Privilégiez des sorties plus brèves et celles qui demandent le moins d'effort ;
- Évitez les zones à fort trafic routier, aux périodes de pointe ;
- Évitez les activités physiques et sportives intenses (qui obligent à respirer par la bouche) en intérieur comme en extérieur, dont les compétitions ; et privilégiez les activités modérées ;
- Prenez conseil auprès de votre médecin pour savoir si votre traitement médical doit être adapté le cas échéant ;
- En cas de gêne respiratoire ou cardiaque, prenez conseil auprès d'un professionnel de santé.

**Population générale**

- Privilégiez des sorties plus brèves et celles qui demandent le moins d'effort ;
- Réduisez, voire reportez, les activités physiques et sportives intenses (qui obligent à respirer par la bouche) en intérieur comme en extérieur, dont les compétitions.
- En cas de gêne respiratoire ou cardiaque, prenez conseil auprès d'un professionnel de santé.

\* **Personnes vulnérables** : femmes enceintes, nourrissons et jeunes enfants, personnes de plus de 65 ans, personnes asthmatiques, personnes souffrant de pathologies cardiovasculaires, insuffisants cardiaques ou respiratoires...  
**Personnes sensibles** : personnes se reconnaissant comme sensibles lors des pics de pollution et/ou dont les symptômes apparaissent ou sont amplifiés lors des pics, par exemple les personnes diabétiques ou immunodéprimées, les personnes souffrant d'affections neurologiques ou à risque cardiaque, respiratoire, infectieux

**Pollution de l'air par l'ozone (O<sub>3</sub>)**  
Recommandations sanitaires



Il convient de maintenir les pratiques habituelles de ventilation et d'aération (la situation, lors d'un épisode de pollution, ne justifie pas des mesures de confinement) et de ne pas aggraver les effets de cette pollution en s'exposant à des facteurs irritants supplémentaires : fumée de tabac, utilisation de solvants en espace intérieur, exposition aux pollens en saison...

**Personnes sensibles et vulnérables \***

- Privilégiez des sorties plus brèves et celles qui demandent le moins d'effort ;
- Évitez les sorties durant l'après-midi lorsque l'ensoleillement est maximum ;
- Évitez les activités physiques et sportives intenses (qui obligent à respirer par la bouche) en extérieur, dont les compétitions ; celles peu intenses à l'intérieur peuvent être maintenues ;
- Prenez conseil auprès de votre médecin pour savoir si votre traitement médical doit être adapté le cas échéant ;
- En cas de gêne respiratoire ou cardiaque, prenez conseil auprès d'un professionnel de santé.

**Population générale**

- Privilégiez des sorties plus brèves et celles qui demandent le moins d'effort ;
- Évitez les activités physiques et sportives intenses (qui obligent à respirer par la bouche) en extérieur, dont les compétitions. Celles se déroulant en intérieur peuvent être maintenues ;
- En cas de gêne respiratoire ou cardiaque, prenez conseil auprès d'un professionnel de santé.

\* **Personnes vulnérables** : femmes enceintes, nourrissons et jeunes enfants, personnes de plus de 65 ans, personnes asthmatiques, personnes souffrant de pathologies cardiovasculaires, insuffisants cardiaques ou respiratoires...  
**Personnes sensibles** : personnes se reconnaissant comme sensibles lors des pics de pollution et/ou dont les symptômes apparaissent ou sont amplifiés lors des pics, par exemple les personnes diabétiques ou immunodéprimées, les personnes souffrant d'affections neurologiques ou à risque cardiaque, respiratoire, infectieux

Ces recommandations sanitaires sont également disponibles en téléchargement sur le site internet de l'Agence Régionale de Santé :

<https://www.normandie.ars.sante.fr/system/files/2018-08/Pollution%20PM10-NO2-SO2.pdf>

[https://www.normandie.ars.sante.fr/system/files/2018-07/Pollution%20O3\\_0.pdf](https://www.normandie.ars.sante.fr/system/files/2018-07/Pollution%20O3_0.pdf)

Des éléments d'appréciation complémentaires, qui pourront utilement compléter ces recommandations sanitaires types, sont disponibles dans le « question-réponses » Air extérieur et santé, de la Direction Générale de la Santé.

([https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/qr\\_air\\_et\\_sante\\_060917.pdf](https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/qr_air_et_sante_060917.pdf)).